யோகம்

யோகமெனினும் சமாதியெனினு மொக்கும், யோகமெனின் சேர்தலென்று பொருள்படும். அதாவது ஜீவான்மா பரமான்மாவினுடன் ஒன்று படுதலாம். யோகாப்பியாசத்திற்கு மூன்றுநிலைமை பிரதி கூலமாகவும், இரண்டு நிலைமை அனுகூலமாகவுமுள்ளன. பிரதி கூலநிலைமைகளாவன : சஞ்சலமான நிலைமை, ஒன்றுமறியாத நிலைமை, சொற்பகாலம் சஞ்சலமின்மையும், வெகுகாலஞ் சஞ்சல முண்மையுமான நிலைமை. இவை முறையே க்ஷிப்தம், மூடம், விக்ஷிப்தம் எனப்படுவன.

அனுகூலமான நிலைமைகளாவன: - ஒரேவஸ்துவை. அவலம்பித்திருக்கிற நிலைமை, விருத்திபீஜமாகிய சம்ஸ்கார மாத்திரமேயன்றி விருத்தி சூந்நியமான நிலைமை. இவை முறையே ஏகாக்கிரம், நிருத்தம் எனப்படுவன. சித்த விருத்திகளை நிரோதம் செய்தலேயோகமாம். ஏகாக்கிரம், நிருத்தமிரண்டுமே யோகப் பயிற்சிக்குமிக்க சாதனங்களாகும். யோகம் ஸம்பிரஞ்ஞாதயோகம் (ஸபீஜம்) எனவும், அஸம்பிரஞ்ஞாதயோகம் (நிர்பீஜம்) எனவும் இரண்டு வகைப்படும். ஒரே வஸ்துவை அவலம்பித்திருக்கின்ற நிலைமை ஸம்பிரஞ்ஞாத யோகம். விருத்தி பீஜமாகிய சமஸ்காரமாத்திரமேயன்றி விருத்தி சூந்நியமான நிலைமை அஸம்பிரஞ்ஞாதயோகம். இவற்றுள் முதலாவதே உத்தம யோகமாம், இவ்வியோகவப்பியாசத்திற்கு விபரியயம், விகற்பம், நித்திரை, ர்மிருதி இவற்றை நிரோதம் செய்யவேண்டும். விபரியயமாவது ஒரு வஸ்துவிற்குரிய சொரூபம் தோன்றாமல் பொய்யாக வேறொரு சொரூபம் தோன்றலாம். விகற்பமாவது வஸ்து உண்மையிலின்றி வார்த்தைமாத்திரம் அனுசரித்து உண்டாகு மனோவிர்த்தியாம். நித்திரையாவது வெளிவிஷய பிரஞ்ஞையின்றி அவித்தை சம்பந்தமான மனோவிர்த்தியாம். ஸ்மிருதியாவது அனுபவித்த விஷயம் மனத்தைவிட்டு நழுவாமலிருத்தலாம். இவற்றை நிரோதம் செய்யவேண்டுமாயின் அப்பியாசம், வைராக்கியம் என்ற உபாயங்களை அனுசரிக்கவேண்டும். அப்பியாசமாவது மனதைஸ்திரமாக நிறுத்தலின் முயற்சி. வைராக்கியமாவது பிரத்தியட்ச அப்பிரத்தியட்ச விஷயங்களில் அவாவின்றி அவைகளை ர்வாதந்தர்யம் செய்யுந்தகைமை. வைராக்கியத்திற்கு யதமானம், வியதிரேகம், ஏகேந்திரியம், வசீகாரம் என நான்கு சோபானங்களுண்டு. யதமானமாவது மனம் இந்திரிய விஷயங்களில் செல்லாமல் தடுக்குமுயற்சி, வியதிரேகமாவது நம்மால் வெறுக்கப்பட்ட விஷயங்கள் ஒரோவழி மேலிடுமேல் அவற்றில் வெறுப்புண்டாகை. ஏகேந்திரியமாவது இந்திரியங்கள் சலிக்காமலிருக்க மனத்தொழில் மாத்திரம் நடக்கை. வசீகாரமாவது விஷயங்களின் வசமாகாமல் அவைகளை நம்வசமாக்கல். அன்றியும் இந்த ஸம்பிரஞ்ஞாத யோகமானது விதர்க்கம், விசாரம், ஆனந்தம், அஸ்மிதை எனும் நால்வகை ரூபத்தை அனுசரித்து நடக்கும். விதர்க்கமாவது ஸ்தூலவிஷயங்களிலொன்றை லட்சியஞ்செய்து தியானஞ்செய்வது. விசாரமாவது சூட்சுமமான விஷயங்களில் யேதேனுமொன்றை லட்சியம் செய்து தியானஞ்செய்வது. ஆனந்தமாவது ஸ்தூல் சூட்சும விஷயங்களில்லாமல் இந்திரியங்களை அதனதன் ஸ்தானத்தில் நிறுத்தி அந்நிலையில் தியானஞ்செய்வது.

அஸ்மிதையாவது இந்திரியங் களையும் விட்டு நான் என்ற பாவந் தனித்திருத்தல். இம்முறையில் மனதிற்கு யாதேனுமொரு ஆலம்பனம் (பிடிப்பு) உள்ளது. அதனாலிந்தயோகத் திற்கு ஸம்பிரஞ்ஞாத யோகமெனப் பெயர். மனத்தின் ஏகாக்கிர நிலையில் ஸம்பிரஞ்ஞாத சமாதியேற்படக்கூடியது. மனத்தின் நிருத்திநிலையில் அஸம்பிரஞ்ஞாதயோக மேற்படக்கூடியது, அதனால் அஸம்பிரஞ் ஞாதயோகம் நிரோகதயோகமெனப் பெயர் பெறும். அஸம்பிரஞ்ஞாதயோகம் பவப்பிரத்தியயம், உபாயப்பிரத்தியயமென விரண்டுவகையாம். பவப்பிரத்தியயமாவது அவித்தையைக் காரணமாகவுடையது. உபாயப்பிரத்தியயமாவது புருஷ ஸாட்சாத்காரத்தை யுண்டுபண்ணுவது. இதனால் மன மேனோக்கிப் புருஷதரிசனம் பெறும். இதுவே கைவல்லியநிலை, இந்நிலைக்குச் சிரத்தை, வீரியம், ஸ்மிருதி, ஸமாதி இவைகள் மூலம். சிரத்தையாவது மனத்தெளிவு, வீரியமாவது மனவுத்ஸாகம், ஸ்மிருதியாவது பன மிடையறாது தியானித்தல், ஸமாதியாவது மனச்சலனமின்மை. இவற்றுள்ளும் சிறந்த உபாயமாவது இறைவனிடம் அன்பின் மிகுதியால் யோக (சமாதி) லாபம் பெறலாம். அதாவது வேறு வியாபாரமின்றிப் பத்தியினால் மாத்திரம் இந்த யோகம் (சமாதி) சித்திக்கும். இதுமனம், மொழி, மெய்களானிகழ்வது. ஈஸ்வரனைத் தியானம் செய்வதால் அல்லது ஈஸ்வரனுக்குத் தன்னையர்ப்பணஞ் செய்வதால் யோக (சமாதி) சித்தி யேற்படும். யோகத்தியானம் பலப்பட வேண்டுமானால், குறித்த இடம், நிய மித்தமுறை இவை மாறாமல் தினந்தினம் ஒழுங்குபெறச் செய்தல் வேண்டும். ஒரு நாள் ஒரு இடத்திலும், ஒருகாலத்திலும், ஒருமுறையாகவும், மறுநாள் இவைகளை மாற்றுதலும் அல்லது தியானம் செய்யாமலிருத்தலும், வேறொருநாள் சாவகாச மதிகமுளதென வெண்ணி அதிககாலந் தியா னித்தலும் பயன்படாவாம். ஆனால் தியானம் 'நிகழும் காலத்தைச் சிறுகச் சிறுக அதிகப்படுத்திக்கொண்டு போத னலந்தரும். முதலில் ஈஸ்வரனைப் பலவாபரணங்கள் உள்ளவராகத் தியானிக்கவேண்டும். அந்தத்தியானம் ஸ்திரப்பட அவைகளி லொன்றொன்றாய் விட்டு அவரைத் தியானிக்க வேண்டும். பின்பு எல்லாவற்றையும் முற்றும் விட்டு அவரைத் தியானிக்கவும். பின்பு அவருடைய பல அங்கங்களைத் தியானிக்கவும், பின்பு அவரும் தியானிக்கிறவனும் ஒருவரெனத் தியானிக்கவும். அதாவது “சிவோ ஹம்” என்றவிதமாய் "அவரே நாம் நாமே அவர்" என்பதாகத் தியானி.க்கவேண்டும், பின்பு இந்தவித துவைத நாட்டமுமற்று, 'நான்" என்ற பிரஞ்ஞை மாத்திரம் நிகழு நிலைமை வரையில் தியானம் பெறுவதாகும். இதுவே யோகசமாதியாம். “சிவமே நானெனத் தேறினன் காண்க", "சிவ மானவாபாடி தெள்ளேனங்கொட்டாமோ" என்ற திருவாக்குக்களின் நிலைமை மிதுவேயாம்.

நானென்றுந் தானென்று நாடிநான் சாரவே
தானென்று நானென் றிரண்டிலாத் தற்பதம்
தானென்று நானென்ற தத்துவ நல்கலாற்
றானென்று நானென் றுஞ் சாற்றகி லேனே. திருமந்திரம்.

மணவழகு.

சித்தாந்தம் - 1916 ஆ - மே மீ